Anno scolastico: 2025/2026

Materia: Scienze Motorie e Sportive

Classe: 1ª ITC A. MAXIA ARITZO

Docente: Gabriella Rondoni

PROGRAMMA EFFETTIVAMENTE SVOLTO

1. Area delle capacità motorie

- Coordinazione motoria generale e specifica
    - Esercizi di equilibrio statico e dinamico
    - Schemi motori di base e loro combinazioni
    - Percorsi motori e circuiti per il miglioramento della coordinazione oculo-manuale e oculo-podalica
- Mobilità articolare e flessibilità
    - Routine di stretching statico e dinamico
    - Mobilizzazione articolare attiva e passiva
- Forza e resistenza generale
    - Circuit training a corpo libero

    - Attività di potenziamento muscolare (esercizi isometrici, a carico naturale)
    - Esercizi aerobici e anaerobici

- Velocità e reattività
    - Scatti brevi e esercitazioni con cambi di direzione
    - Esercizi di reazione visiva e uditiva

2. Area sportiva

- Pallavolo
    - Regole fondamentali del gioco
    - Tecniche di base: palleggio, bagher, battuta, schiacciata
    - Attività ludico-sportive a squadre e partite semplificate

- Calcetto / Calcio a 5
    - Fondamentali individuali: passaggio, ricezione, tiro, dribbling
    - Gioco di squadra e strategie base
    - Tornei interni a squadre

- Basket
    - Palleggio, passaggio, tiro
    - Collaborazione e tattica di base

    - Mini-partite in forma semplificata

- Atletica leggera (se svolta)
    - Corsa di resistenza (800 m)
    - Corsa di velocità (60-100 m)
    - Salto in lungo e/o salto in alto (tecniche di base)

3. Area teorico-educativa

- Educazione alla salute
    - Corretti stili di vita: alimentazione, attività fisica, riposo
    - Prevenzione degli infortuni e primo soccorso di base
    - Postura e prevenzione dei disturbi muscolo-scheletrici

- Conoscenze motorie e sportive
    - Regole fondamentali dei principali sport praticati
    - Il riscaldamento: obiettivi e strutturazione
    - Il sistema muscolare e scheletrico: cenni anatomici

- Educazione alla convivenza civile
    - Collaborazione e rispetto delle regole nel gioco di squadra
    - Sviluppo dell'autonomia, della responsabilità e del fair play
    - Gestione del conflitto e valorizzazione delle differenze

  Educazione civica: Sicurezza Impianti Sportivi, Bullismo e Cyberbullismo

Metodologie utilizzate

- Lezioni pratiche individuali e di gruppo
- Lavori cooperativi e a squadre
- Attività ludico-motorie e tornei interni
- Discussioni guidate, lezioni dialogate per le parti teoriche
- Uso di materiale audiovisivo e schede operative

Verifiche e valutazione

- Osservazione sistematica delle prestazioni motorie
- Partecipazione, impegno e rispetto delle regole
- Verifiche teoriche orali e/o scritte
- Autovalutazione e valutazione tra pari

Firma del docente

Gabriella Rondoni